
MAGIS – Die Suche nach „Mehr“ *Unterscheidung der Geister mit jungen Erwachsenen*¹

Ludger Joos / St. Blasien

Im Vorfeld des Weltjugendtages 2005 in Köln veranstaltete der Jesuitenorden in Zusammenarbeit mit verschiedenen ignatianischen Einrichtungen und Gemeinschaften ein eigenes Vorprogramm: MAGIS 2005. Rund 2500 junge Pilger aus über 40 Ländern nahmen damals teil. Anliegen war es, den Teilnehmern einen Raum zu bieten, in dem sie miteinander geistliche Erfahrungen („Experimente“) machen und darin das ignatianische „Mehr“ (lat. *magis*) entdecken konnten. Dazu wurden sie für eine Woche in insgesamt 84 international gemischte „Experimentgruppen“ aufgeteilt.² Seither wurde diese Veranstaltungsform („Magis-Format“) jedes Jahr wiederholt. Auf internationaler Ebene gab es 2006 nochmals zwei kleinere Projekte in Deutschland, 2007 und 2010 in Ungarn, 2008 in Kambodscha, Indonesien und Australien (als Vorprogramm für den Weltjugendtag in Sydney) und 2009 in Kenia.³ Auch für den Weltjugendtag in Madrid gab es ein großes Magis-Projekt: 99 ignatianische Experimente wurden mit über 2500 Pilgern in ganz Spanien und Portugal durchgeführt.⁴

1 Geistlich experimentieren – „mehr“ als eine gute Zeit haben

2005 beteiligten sich die meisten Teilnehmer an einem Pilgerprojekt. Sie marschierten in ihrer Gruppe täglich 15 bis 25 Kilometer und machten ihre wesentlichen Erfahrungen buchstäblich „auf dem Weg“. Aber auch damals gab es schon Begegnungsexperimente: Einige Gruppen lebten in Behinderteneinrichtungen mit, andere besuchten Menschen in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen. In den folgenden Jahren gab es auch Projekte mit Obdachlosen, Begegnungen mit Gefängnisinsassen, Mitarbeit in Waisenhäusern und Straßenkinderprojekten. Die jungen Pilger kommen dadurch auf unterschiedliche Weise in Berüh-

1 Der vorliegende Artikel ist die überarbeitete Fassung eines Vortrags, gehalten im August 2010 vor Teilnehmern des Magis-Projekts in Ungarn. An allen Projekten haben Männer und Frauen teilgenommen. Aus Gründen der Lesbarkeit wird hier die inklusive Schreibweise bevorzugt.

2 Vgl. L. Joos, *[magis] – Das ignatianische Programm zum Weltjugendtag*, in: GuL 79 (2006), 68–72.

3 Dokumentationen und Hintergründe zu den Magis-Projekten und zum Magis-Format unter www.ignatianisch.de.

4 Vgl. dazu die Website der spanischen Veranstalter unter www.magis2011.org.

rung mit Not und Unrecht. In der Regel können sie sich zwar irgendwie nützlich machen oder erleben das Glück, freundlich aufgenommen zu werden. Nicht selten kommen sie aber auch in Situationen, in denen sie sich ohnmächtig fühlen. Dazu muss man gewiss nicht in ein Obdachlosenheim oder in einen Slum gehen. Schon das Setting einer international gemischten Gruppe bietet vielerlei Ohnmachtserfahrungen. Man ist angewiesen auf Menschen, die man kaum kennt und deren Sprache man häufig nicht gut versteht. Missverständnisse und kulturelle Spannungen sind eigentlich vorprogrammiert. Und das in einer Lebensphase, in der der gute Kontakt zu den Altersgenossen besonders wichtig erscheint.

Aber all dies ist offensichtlich gewollt. Auf den knallroten T-Shirts der Magis-Teilnehmer beim Weltjugendtag in Australien war in großen Buchstaben zu lesen: *It's all part of the experience!* – „Alles (was Du erlebst) ist Teil der Erfahrung.“ Was für eine Überlegung steckt dahinter? Warum riskieren oder provozieren gar die Veranstalter von MAGIS Situationen, in denen die Teilnehmer mitunter Wut-, Trauer- und Ohnmachtserfahrungen machen? Warum reicht es nicht, dass sie miteinander eine gute Zeit haben, Freundschaften schließen und das Leben feiern? Einfach deshalb, weil Freundschaften oberflächlich bleiben, wenn die Beteiligten nicht auch bereit sind, das Schwere miteinander zu teilen: das Schwere, das den Freund belastet, das Schwere, das in mir selbst ist. Und was für die Freundschaft mit anderen Menschen zutrifft, gilt auch für unsere Beziehung zu Gott. Man kann auch die Gemeinschaft mit Christus nur dann tiefer erfahren, wenn man wie er die Not dieser Welt an sich heran lässt. Wie anders ist zu verstehen, wenn im Evangelium dazu aufgefordert wird, sich mehr dem zuzuwenden, was in uns Trauer, Ohnmacht, Entbehrung und andere Leiden hervorruft, als danach zu streben, von all dem verschont zu werden?⁵ Tatsächlich kann die bewusste Annahme von Schmerzen, Entbehrungen und Ohnmacht helfen, tiefer in die Heilsgemeinschaft mit Christus hinein zu wachsen.⁶

2 Exerzitien und Experimente

Ein hervorragender Ort für die Erfahrung der Gemeinschaft mit Christus sind die *Geistlichen Übungen* des Ignatius, die *Exerzitien*.⁷ Sie sind im Grunde so aufgebaut, dass der Exerzitand optimale Rahmenbedingungen hat: Stille und Ab-

⁵ So in den Seligpreisungen Mt 5,1ff. u. Lk 6,20ff. oder in den Worten von der Kreuzesnachfolge, etwa Mk 8,34ff.

⁶ Zur Bedeutung der Leidensbereitschaft in der Exerzitienspiritualität vgl. St. Kiechle, *Kreuzesnachfolge. Eine theologisch-anthropologische Studie zur ignatianischen Spiritualität*. Würzburg 1996.

⁷ Vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*. Übers. u. erklärt von P. Knauer. Leipzig 1978 (zit. als GU).

geschiedenheit, keine Ablenkungen, Zeit zum Gebet und viele Impulse, die die Fantasie und die inneren Sinne des Exerzitanden anregen. Ganz selbstverständlich besteht ein nicht unerheblicher Teil der Geistlichen Übungen darin, sich auch schmerzhaften Einsichten auszusetzen, seien es die Schatten der Sünde im eigenen Leben, sei es das Leiden Jesu. Allerdings steht dies alles unter einer besonderen Vorgabe: Im so genannten „Prinzip und Fundament“ wird dem Exerzitanden vor Augen gestellt, dass der Weg, den er begonnen hat, unter der Verheißung von Heil und Rettung steht.⁸ Auch die *ignatianischen Experimente* beginnen unter diesem positiven Vorzeichen und auch hier ist der Rahmen so, dass man gut einsteigen kann: Zunächst lernen sich die Teilnehmer von ihrer „Schokoladenseite“ kennen. Sie werden von der Leitung des Experiments freundlich empfangen, und man begegnet sich interessiert und zugewandt. Ängste und Spannungen werden über Kennenlernspiele und kleine gemeinsame Aufgaben überwunden. Bei Andachten und in der Eucharistiefeier stellt sich die Gruppe ausdrücklich in den Segen und die Heilszusagen Gottes.

Sowohl für die Exerzitien wie für ein ignatianisches Gemeinschaftsexperiment ist es hilfreich, dass in dieser ersten Phase Zeit ist, von der Hektik des Alltags oder den Strapazen der Anreise „herunter“ zu kommen. Spaziergänge, Meditationen und gemeinsames Singen sind dazu besser geeignet als etwa Vorträge (vor allem dann, wenn sie auch noch in verschiedene Sprachen übersetzt werden müssen). Die zweite Phase kennzeichnen Erfahrungen, die stärker herausfordern. Die Teilnehmer bleiben nicht dabei stehen, nur die schönen Seiten des Lebens miteinander zu teilen. Während bei den Exerzitien in dieser Phase die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und anschließend auch mit dem Leben Jesu einsetzt, wenden sich die Teilnehmer einer Experimentgruppe einer gemeinsamen Herausforderung zu. Hatte man sich gerade einmal in die neue Gemeinschaft eingelebt, geht es jetzt darum, sich weiter für Fremdes zu öffnen. Auch unangenehme Dinge und Strapazen werden nun in Kauf genommen. Die Teilnehmer müssen sich aktiv in das Geschehen einbringen. Ob die Gruppe sich auf einen Pilgerweg begibt oder zu einem Begegnungsprojekt aufbricht, jeder einzelne verlässt langsam aber sicher seine „comfort zone“. Waren die Teilnehmer zu Beginn noch eher Empfängende, die sich von den Gruppenleitern führen ließen, werden sie nun immer mehr „Subjekte“ des Experiments, die den Tagesablauf und die Aktivitäten mitgestalten. Aber auch hier gibt es immer wieder Ruhephasen zum persönlichen Gebet und zum Erfahrungsaustausch. Denn nur dort, wo Zeit ist, auf die inneren Regungen zu achten, kann eingeübt werden, um was es eigentlich geht:

⁸ Vgl. GU, 23 (S. 24): „Der Mensch ist geschaffen, um Gott unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten.“ [Herv.d.Verf.].

Gott suchen und finden in allen Dingen besteht nicht darin, alles und jedes mit frommen Interpretationen zu überladen oder ständig Gottes Namen im Munde zu führen. Ganz im Gegenteil. Es geht vielmehr darum, aufmerksam zu werden für die Stimmungen, Empfindungen und Gedanken, die sich in mir angesichts meiner Erlebnisse melden. Wenn ich nämlich diese „horchende“ Haltung einnehme, kann ich erfassen, was Gott mir offenbaren will. Wenn ich achtsam bin für die Wirklichkeit, in der ich lebe, kann ich auch Gottes Willen für mich herausfinden und entsprechende Entscheidungen treffen.⁹ Im Grunde ist unser Leben ja eine Kette von kleineren oder größeren Entscheidungen, die wir treffen müssen. Jeden Tag muss ich mich entscheiden, wie ich in welcher Reihenfolge welche Dinge tun will. Und dann gibt es natürlich auch noch größere Entscheidungen zu treffen: meine Berufswahl, die Wahl meiner Lebensform, die Wahl eines Partners. Die Unterscheidung der Geister ist eine Verfahrensweise, Entscheidungen so vorzubereiten, dass sie „mehr“ (*magis*) im Einklang mit Gott getroffen werden können, oder – in der Sprache des Ignatius – dass sie *Gott zur größeren Ehre gereichen*. Wie aber geht das?

3 Innere Regungen sind Botschaften

Auf unsere Seele treffen permanent Impulse von außen – Worte, Ereignisse, Begegnungen. Sie lösen „innere Regungen“ aus, also Empfindungen und Gedanken. Bis zu einem gewissen Grad können wir auf beides Einfluss nehmen: Wir können unbequeme Situationen vermeiden und Angenehmes herbeiführen. Wir können auch unangenehme Gedanken verdrängen und versuchen „positiv“ zu denken. Aber eine volle Kontrolle haben wir weder über die Einwirkungen von außen noch über unsere inneren Regungen. Im Gegenteil: Stimmungen, Gefühle und selbst unsere Gedanken suchen uns oft heim wie ungebetene Gäste. Wir müssen mit ihnen umgehen, ob wir wollen oder nicht.

Das nachzuvollziehen fällt leicht, wenn es um Empfindungen wie Liebe, Sympathie, Freude oder Glück geht. Wir wissen, dass sie Geschenke sind, und es ist verhältnismäßig einfach, ihnen die innere Tür offen zu halten und dankbar zu sein. Anders geht es uns mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken. Dann würden wir am liebsten die Tür verriegeln und verrammeln. Manche Menschen haben große Schuldgefühle, wenn sie Hass empfinden oder Ärger oder Eifersucht. Sie verurteilen sich selbst. Dabei sind diese Empfindungen moralisch überhaupt nicht bewertbar und sagen nichts über die Integrität derer aus, die sie erfahren. Selbst Jesus hat bei der Austreibung der Händler im Tempel Ärger und

⁹ Wie sehr es Ignatius um Achtsamkeit für die Regungen der Seele geht, zeigt sich schon in der *Sechsten Anmerkung*, wo er dazu anhält, die Disziplin des Exerzitanden zu prüfen, wenn sie ganz ausbleiben sollten; vgl. aaO., 6 (14).

Wut gespürt.¹⁰ Warum sollten wir annehmen, dass er nicht auch Hass oder Neid in sich vorgefunden hat? All diese Empfindungen werden erst dann böse und zerstörerisch, wenn wir uns ihnen kritiklos ausliefern. Denn obgleich wir nicht selbst die Ursache für das sind, was in unseren Kopf oder in unser Herz schießt, so sind wir doch dafür verantwortlich, wie wir damit umgehen. Eine Möglichkeit ist, sich mit diesen inneren Regungen einfach hin zu identifizieren und sich unmittelbar von ihnen leiten zu lassen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass uns unsere Stimmungen und Launen wie an einem Nasenring durchs Leben führen und wir viel Schaden anrichten.

Wir können unsere Empfindungen und Gedankenströme aber auch mit etwas Distanz zur Kenntnis nehmen und versuchen, sie tiefer zu verstehen. Sie sind dann nicht mehr schicksalhafte Ereignisse oder Zwänge, sondern werden zu *Botschaften* an uns, die eine Bedeutung haben, oder – im Bild gesprochen – Briefe, die wir öffnen und lesen können. Ich empfange beispielsweise einen Brief mit der Aufschrift: „Wut“ oder „Ohnmacht“ und spüre gleich, dass mit dieser Aufschrift auch ein gewisses Potential verbunden ist. Wut setzt sehr viel Energie frei, während Ohnmacht eher lähmmt. In der Exerzitienspiritualität geht es nun darum, die inneren Regungen wahrzunehmen, anzuschauen und ihnen einen angemessenen Platz zuzuweisen. Noch einmal im Bild gesprochen: Wir öffnen das Kuvert und schauen, was drin steckt: Woher eigentlich kommt dieses Gefühl? Kenne ich das schon aus anderen Zusammenhängen? Wohin (ver-)leitet es mich?

Auf dieser Basis kann ich dann entscheiden, ob ich einem Gefühl freien Lauf lasse oder es eher an die Hand nehmen und beruhigen muss. Die Bedeutung einer inneren Regung ist nicht immer schon von vorneherein klar. Selbst Wut oder Hass, die wir schnell als menschliche Schwächen unterdrücken möchten, können wichtige Funktionen in unserem Leben haben: Wenn ich auf der Straße von einem Fremden bedroht werde, kann es von großer Bedeutung sein, dass ich genügend Wut empfinde, um mich angemessen wehren zu können (z.B. zu schreien). Was aber für spontane Gefühle in einer Grenzsituation wie der beschriebenen zutrifft, gilt auch für tiefere und dauerhafte Stimmungen. Sind nicht etwa Wut und Empörung wichtige Emotionen gewesen, die die Propheten angetrieben haben, ihren Mund zu öffnen und das Fehlverhalten der Mächtigen anzuprangern?

¹⁰ Vgl. Mk 11,15ff.

4 Geistliche Unterscheidung

Natürlich, nicht jede Wut ist „heiliger Zorn“. Und auch scheinbar harmlose Geistesblitze können auf Abwege führen. Es gilt sie zu „unterscheiden“, d.h. ihre eigentliche Botschaft zu entschlüsseln. Sowohl in den Exerzitien als auch in den Experimenten empfangen die Teilnehmer Impulse, die bei ihnen innere Regungen wecken. Bei den Exerzitien geschieht dies vor allem durch die Stille und den vorgelegten Meditationsstoff. In den Experimenten kommen die Impulse durch das intensive Zusammenleben der Gruppe und die gemeinsame Aktivität. In beiden Fällen ist es wesentlich, dass es genügend Zeit und Orte gibt, diesen inneren Regungen nachzugehen und sie zu deuten: in den Exerzitien vor allem im Einzelgespräch mit dem geistlichen Begleiter, bei den Experimenten in den abendlichen Austauschrunden (Magis-Runden). Die Teilnehmer vergegenwärtigen sich, was sie in den letzten Stunden erlebt haben und teilen miteinander, welche Spuren es in ihren Herzen hinterlassen hat. Dabei findet fast selbstverständlich „geistliche Unterscheidung“ statt. Das Erzählen selbst ist, ähnlich den Notizen in ein geistliches Tagebuch, ein Vorgang des Ordens. Das wohlwollende Ohr des geistlichen Begleiters bzw. der Austauschrunde vergegenwärtigt das wohlwollende Ohr Gottes selbst. Die Tatsache, dass jemand aufmerksam zuhört, ermöglicht einen intensiveren Zugang zur eigenen Erfahrung: Der Erzählende ist nicht allein mit seinen inneren Regungen, er findet sich damit in einer größeren, interpersonalen Wirklichkeit. Im Angesicht eines vertrauenswürdigen Zuhörers spürt er auch genauer, welche Wirkungen eine innere Regung in ihm entfaltet. Zieht eine innere Regung eher nach unten oder baut sie auf? Lähmt sie oder gibt sie Kraft zu positiver Entwicklung? Verschließt sie oder erlaubt sie, sich zu öffnen und damit in eine tiefere Begegnung mit Christus zu treten? Gerade der letzte Aspekt ist besonders wichtig, um die Richtung einer inneren Regung zu orten. Das entscheidende Kriterium ist nämlich, ob ein Gedanke oder eine Stimmung die Seele *eher* in die liebende Gemeinschaft mit Christus und seiner Kirche zieht oder demgegenüber *eher* gleichgültig macht oder gar verschließt. Im letzteren Falle spricht Ignatius von einer Eingebung des „bösen Geistes“.¹¹ Ist die geistliche Regung aus dieser Richtung sehr hartnäckig und bringt die Seele über längeren Zeitraum in solches „Fahrwasser“, bedarf sie ganz besonderer Zuwendung, Geduld und Beharrlichkeit im Gebet.

Bei einer konkreten Entscheidung, etwas zu tun oder zu lassen, ist das wichtigste Kriterium, beim Nachdenken oder Erzählen Frieden und innere Zuversicht zu verspüren. Dieses Harmoniekriterium zwischen Geist (bewusstem Sprechen) und Seele (Fühlen, Wollen) ist aber im Grunde erst dann gültig, wenn man

¹¹ In der *Siebzehnten Anmerkung* unterscheidet Ignatius Gedanken, die vom „guten Geist“ stammen von solchen, die der „böse Geist“ veranlasst; vgl. *aaO.*, 17 (18).

es auch beim Sprechen und Beten zu Jesus verspürt. Die Harmonieerfahrung im Gespräch mit Jesus Christus nennt Ignatius „Trost“ (*consolatio*), einen Missklang im Herzen dagegen „Trostlosigkeit“ (*desolatio*).¹² Wie wichtig das freundschaftliche Gespräch ist, sieht man in den Exerzitien an der Bedeutung, die Ignatius dem so genannten *colloquium* beimisst. Am Ende jeder Meditation lädt Ignatius ein, noch einmal ein Vieraugengespräch mit Jesus über das Erlebte zu halten.¹³ Und in besonders wichtigen Teilen der Geistlichen Übungen empfiehlt er, sich nicht nur an Jesus, sondern auch an die Gottesmutter und den himmlischen Vater zu wenden.¹⁴ Wenn sich trotz des Austausches im persönlichen Gebet, mit dem geistlichen Begleiter oder auch in der Austauschgruppe keine Klärung zeigt, rät Ignatius, keine weit reichenden Entscheidungen zu treffen. Denn solange wir gefangen sind in Empfindungen und Gedanken, die noch nicht ihren Platz gefunden haben, stehen unsere Entscheidungen auf tönernen Füßen.

5 Schluss

Exerzitien und Experimente sind Möglichkeiten, bei denen wir üben können, achtsam mit unseren inneren Regungen umzugehen und sie als Weg mit Gott zu erfahren. Während Exerzitien eher Menschen ansprechen, die Stille und Einsamkeit suchen, geht es in den Experimenten spielerischer und geselliger zu. Im Vordergrund steht zunächst das Entdecken von Neuem und die Begegnung und Zusammenarbeit mit fremden Menschen. Der besondere Charme des Magis-Formates für junge Menschen liegt außerdem darin, dass es den Teilnehmern große Räume für Engagement und eigene Kreativität lässt und das gemeinsame Erleben einen gewissen Eventcharakter hat.¹⁵ In beiden Modellen geht es jedoch im Grunde darum, Empathie einzuüben: mit uns selbst, mit den Menschen, die uns begegnen, und insbesondere mit Jesus Christus. Sind wir in empathischem Kontakt mit allen drei Dimensionen unserer Wirklichkeit, können wir auch im Alltag sicherer die „Geister“ unterscheiden und bessere Entscheidungen treffen. Dabei wird sich trotzdem immer Schönes und Schweres mischen. Denn beides gehört zu unserem Leben: das Leiden an der Gebrochenheit der Welt und des eigenen Lebens genauso wie die unbekümmerte Freude an Schönem und Gutem. Davor aber steht das große Vorzeichen der Verheißung Christi, der uns in *jeder* Erfahrung begegnen und uns in seine Heilsgemeinschaft führen will.

¹² Vgl. *aaO.*, 6 u. 7 (14).

¹³ So zum Beispiel *aaO.*, 54 (39).

¹⁴ Vgl. Ignatius' Hinweise, um „eine gesunde und gute Wahl“ zu treffen, *aaO.*, 169–189 (74ff.); zum dreifachen Kolloquium vgl. *aaO.*, 180 u. 183 (79f.).

¹⁵ Vgl. A. Gautier, *Spiritualität und Event. Eine empirische Auswertung des ignatianischen Programms zum Weltjugendtag 2005 mit einer theologischen Reflexion*. Frankfurt u.a. 2007.